



Nitrato en el agua potable

331-214 • Revisado 12/9/2022

¿Qué es nitrato?

El nitrato es un químico que se encuentra en los fertilizantes, estiércol, residuos agrícolas, en lecheras, y residuos líquidos que se liberan de los tanques sépticos. El nitrato también ocurre en niveles seguros en verduras. La lluvia o agua de irrigación puede llevar el nitrato a través del suelo hasta las aguas subterráneas. Su agua potable puede contener nitrato si usted saca agua del pozo de las aguas subterráneas. El nitrato no tiene olor, color ni sabor.

¿Está regulado por el estado el nitrato en el agua?

Sí. La ley estatal requiere que los sistemas de agua pública hagan pruebas para el nitrato con regularidad. La norma para la calidad del agua para el nitrato (medido como nitrógeno) es de 10 miligramos por litro (mg/L). Los sistemas de agua pública que contienen niveles de nitrato por encima de 10 mg/L deben notificar a las personas quien recibe agua de estos sistemas.

¿Puede el nitrato afectar a los adultos?

La mayoría de los adultos no corren riesgo de los nitratos. Sin embargo, algunas condiciones de salud pueden hacer que las personas sean más susceptibles a problemas de salud a consecuencia de los nitratos en el agua potable.

Personas embarazadas tienen riesgo alto para metahemoglobinemia porque el embarazo aumenta la demanda de oxígeno del cuerpo. Algunos estudios han encontrado un riesgo incrementado de aborto espontáneo o ciertos defectos de nacimiento por beber agua contaminado con nitratos. No beba agua con niveles de nitratos por encima de 10 mg/L si está embarazada o está intentando quedar embarazada.

Las condiciones de salud adicionales que aumentan el riesgo para metahemoglobinemia en adultos son:

- ◆ Niveles bajos de ácidos estomacales,
- ◆ Anemia, enfermedad cardiovascular, enfermedad del pulmón, acidosis, o sepsis,
- ◆ Una condición hereditaria en la cual tiene niveles reducidos de enzimas como NADH diaforasa, citocromo b5 reductasa, piruvato quinasa, metahemoglobina reductasa, y/o glucosa-6-fosfato deshidrogenasa.

¿Puede el nitrato afectar a los bebés?

Inherir niveles de nitrato reduce la capacidad de los glóbulos rojos para llevar oxígeno. Los glóbulos rojos se normalizan rápidamente en la mayoría de los adultos y niños, pero no en los bebés. Los bebés que beben fórmula mezclado con agua con altos niveles de nitrato (o comen alimentos hechos con agua contaminada con nitrato) pueden desarrollar una enfermedad seria debido a la falta de oxígeno.

Esta enfermedad se llama metahemoglobinemia o “síndrome del bebé azul.” La diarrea puede empeorar el síndrome del bebé azul.

Los niveles de nitrato en el agua menos de 10 mg/L no tendrán un efecto a largo plazo en su bebé. Si su bebé tiene algunos de los signos del síndrome del bebé azul en la lista abajo, y el agua de su pozo tiene niveles de nitrato por encima de 10 mg/L, debería llevar su bebé para que lo examine su doctor por la enfermedad de metahemoglobinemia.

¿Cuáles son los signos del síndrome del bebé azul?

Metahemoglobinemia puede ocurrir rápidamente o sobre el curso de varios días. Es importante buscar atención médica de inmediato si se notan cualquiera de los signos siguientes:

Metahemoglobinemia moderada a seria puede causar un tono inusual en la piel de color café-azulado dado la falta de oxígeno. Esta condición puede ser difícil de detectar en bebés o personas con piel oscura. Para personas con piel oscura, busca un color azulado dentro de la nariz y la boca, en los labios, o la piel debajo de las uñas de las manos y los pies. Metahemoglobinemia seria puede provocar coma o la muerte si no se trate con rapidez.

Metahemoglobinemia suave puede causar síntomas parecidos a un resfriado u otra infección (dificultad para respirar, irritado, cansado, con diarrea o vómitos). Piel de tono inusual con color café-azulado puede o no aparecer. Aunque existe una prueba de sangre para ver si un lactante tiene el síndrome del bebé azul, es posible que los médicos no realicen esta prueba cuando los bebés tienen síntomas suaves.

¿Qué debo hacer si mi bebé tiene el síndrome del bebé azul?

Lleve al hospital de inmediato a cualquier persona si el tono de su piel tiene un color café-azulado inusual o tiene un color azulado en los labios, la lengua, las encías, la piel debajo de las uñas y la nariz. Un medicamento llamado “azul de metileno” normalizará rápidamente su sangre.

¿Puedo prevenir el síndrome del bebé azul y otros efectos de salud?

Si. No dé a los bebés menores de 12 meses de edad agua potable con niveles de nitrato más alto de 10 mg/L. No les dé verduras con alto contenido en nitrato como la remolacha, brócoli, zanahorias, coliflor, judías, espinaca, y nabos hasta que el bebé tenga más de siete meses de edad.

Los niveles de nitrato en el agua de pozo pueden variar a través del año. Si usted tiene un pozo privado y no está seguro de la calidad del agua, use agua en botella para preparar la comida, bebidas, y la fórmula.

No hierva el agua de pozo si contiene altos niveles de nitrato. Aunque hervir el agua elimina las bacterias, puede resultar en el aumento del nivel de nitrato en el agua porque el nitrato no se evapora con el agua hervida.

¿Puede la lactancia materna ocasionar el síndrome del bebé azul?

No. Se ha encontrado niveles muy bajos de nitrato en la leche materna, pero los niveles no son bastantes altos para causar el "síndrome del bebé azul."

¿Cómo puedo saber si mi agua de pozo tiene nitrato?

Los pozos poco profundos, mal sellados o contruidos o los pozos que extraen agua de acuíferos poco profundos tienen riesgo más alto de tener agua contaminada con nitrato. También puede afectar la calidad del agua de su pozo si el pozo está dañado, si ha habido inundación reciente, nuevos cultivos agrícolas, tanques sépticos cercanos, nuevos corrales de engorde, y depósitos de basura cerca. La única manera de saber si su pozo contiene nitratos es realizar una prueba.

Si usted es el dueño de un pozo privado nosotros recomendamos que analice el agua por bacterias y nitrato cada año. Si los resultados de la prueba de nitrato son 5 mg/L o más, debería realizar otro análisis en seis meses. El departamento de salud de su condado puede decirle donde puede obtener el análisis de su agua y pudiera tener recomendaciones específicas para el análisis. Muchos laboratorios certificados en Washington cobran entre \$25 a \$50 por análisis. Vea la información abajo y haga clic en el enlace de los laboratorios certificados.

Para más información

Si usted obtiene agua de un sistema público, llame a su servicio de agua o al Departamento de Salud del Estado de Washington, al número de teléfono (800) 521-0323. También puede visitar la [Oficina de Agua Potable](#) (inglés y español) en línea.

Si tiene un pozo privado, llame al departamento de salud local. También puede encontrar información en Pozos Privados: [Información para los propietarios 331-349 \(PDF\)](#).

Para una lista de laboratorios certificados, visite en línea al [Departamento de Ecología de Washington](#). Se puede buscar laboratorios por ciudad, condado o estado. Haga clic en el nombre del laboratorio para ver si hace pruebas para el nitrato. Llame al laboratorio para asegurarse que esté acreditado para analizar el agua potable para el nitrato.

Departamento de Salud Oficina de Agua Potable

[Oficina regional del este](#) 509-329-2100

[Oficina regional del noroeste](#) 253-395-6750

[Oficina regional del suroeste](#) 360-236-3030

Nuestras publicaciones en línea: <https://fortress.wa.gov/doh/odwpubs/Publications/>.



Para pedir este document en otro formato, llame 1-800-525-0127. Clientess ordos o con dificultades auditivas, por favor llame 711 (Washington Relay) o envíe correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.